

## 夏野菜カレー ～和風～

### ■材料（4皿分）

豚ひき肉	200g
玉葱	中1個
人参	1/2個
干し椎茸	3枚
茄子	1本
ピーマン	2個
コーン	適量
カレールウ	3皿分
ショウガ	1片
ニンニク	1片
めんつゆ	大さじ2
サラダオイル	適量

### ■作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切っておき、干し椎茸、ニンニク、ショウガは、みじん切りしておく。
- ② 鍋にサラダオイルをひき、ニンニク、ショウガを炒め香りがでてきたら、ひき肉を入れ、玉葱、人参、干し椎茸、ピーマンを入れ、玉葱が透き通ってきたら、干し椎茸の戻し汁、水を具材が浸る位まで加え煮込む。  
※ピーマンが、苦手でも食べられるように早めに入れています。
- ③ 沸騰したらアクをとり、茄子、めんつゆをいれます。
- ④ 火を止めカレールウを入れ混ぜ、とけたら火にかけ、コーンを入れてであがり。